



# La Ligugéenne Football



Voilà et une de plus...

La saison 2013-2014 se termine avec son lot de bons moments mais aussi de frustrations et de déceptions.

Il est maintenant temps de prendre un peu de distance avec le football pour permettre aux organismes de se régénérer et pour retrouver également la fraîcheur mentale nécessaire à la réussite de la saison prochaine!

Car il est important de revenir en août prochain avec la conviction que la saison 2014-2015 sera une belle année, pleine de bons résultats et moments de convivialité entre nous.

Afin de préparer au mieux la saison prochaine, vous trouverez ci-joint le traditionnel programme individuel de pré-saison. Il n'est pas toujours aisé de trouver la motivation pour courir seul. Néanmoins après un « été Coupe du Monde », nous pensons que beaucoup d'entre vous aurons des fourmis dans les jambes fin juillet !

Donc nous comptons sur vous pour que vous fassiez une bonne préparation individuelle. Elle est incontournable pour bien commencer la compétition mais également pour limiter le risque de blessures tout au long de la saison ! Donc soyez motivés et appliqués!

Ensuite nous nous retrouverons à partir du **7 août prochain pour la reprise des entraînements**. Et comme l'année dernière, un stage de pré-saison sera organisé sur 2 jours les 23 et 24 août à Ligugé. C'est un moment agréable et important pour la cohésion !

En attendant de nous retrouver, nous vous souhaitons un bon été et de bonnes vacances !!!

Les coachs de La Ligugéenne



# La Ligugéenne Football

## Programme individuel de pré-saison

### Du 7 au 13 juillet :

- **2 footings** de 30' à 45' à espacer dans la semaine + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements 10' (1 x20'' par muscle).

### Du 14 au 20 juillet :

- **Séance** de 20' de footing + 5' étirements (2X10'' par muscle) + 20' minutes footing + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements 10' (1 x20'' par muscle).

- **Séance** de 45' de footing + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements « tranquilles » 10' (1 x20'' par muscle).

### Du 21 au 27 juillet :

- **Séance** de 50' de footing + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements « tranquilles » 10' (1 x20'' par muscle).

- **Séance** de 20' de footing + 5' étirements (2X10'' par muscle) + 30' minutes footing dont 2X2' de footing à un bon rythme + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements 10' (1 x20'' par muscle).

- **Séance** de 50' de footing dont 4X2' de footing à un bon rythme + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements « tranquilles » 10' (1 x20'' par muscle).

### Du 28 juillet au 3 août :

- **Séance** de 60' de footing + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements « tranquilles » 10' (1 x20'' par muscle).

- **Séance** de 20' de footing + 5' étirements (2X10'' par muscle) + 30' minutes footing dont 5X2' de footing à un bon rythme + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements 10' (1 x20'' par muscle).

- **Séance** de 60' de footing + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements « tranquilles » 10' (1 x20'' par muscle).

### Le 4 et 5 août :

- **2 footings** de 40' + 10x (15'' course rapide puis 30 '' course lente) + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements 10' (1 x20'' par muscle).



# La Ligueenne Football



## PLANNING trêve estivale Saison 2014-2015 – Seniors et 19 ans

Semaine 32		Semaine 33		Semaine 34		Semaine 35		Semaine 36		Semaine 37	
Lun 4 Août	Fin de prépa. Individuelle (voir fiche programme indiv.)	Lun 11 Août	Entraînement	Lun 18 Août	Entraînement	Lun 25 Août	Repos	Lun 1 <sup>er</sup> sept.	Entraînement	Lun 8 sept.	Entraînement
Mar 5 Août		Mar 12 Août	Entraînement	Mar 19 Août	Entraînement	Mar 26 Août	Entraînement Ligugé 2 - U19 Poitiers U19 - St Julien Séniors	Mar 2 sept.	Entraînement Ligugé 1- Ligugé 2 Ligugé 3 – St Benoît	Mar 9 sept.	Entraînement Ligugé 1-2 - Chauvigny 2
Mer 6 Août		Mer 13 Août	Entraînement Ligugé - Parthenay	Mer 20 Août	Entraînement Ligugé - Neuville	Mer 27 Août	Ligugé - Poitiers 2 Repos U19	Mer 3 sept.	Repos U19 - ? séniors	Mer 10 sept.	Repos ou Ligugé 1-2 - Chauvigny 2
Jeu 7 Août	Entraînement 19h Grenouillère	Jeu 14 Août	Entraînement Ligugé 2 - Montamisé	Jeu 21 Août	Entraînement Ligugé 2 - Migné Aux.	Jeu 28 Août	Entraînement Ligugé 3 - Mignaloux	Jeu 4 sept.	Entraînement 19h15 Repos U19	Jeu 11 sept.	Entraînement 19h15
Ven 8 Août	Entraînement	Ven 15 Août	Repos	Ven 22 Août	Repos U19 - Naintré séniors	Ven 29 Août	Entraînement U19 - Chauvigny	Ven 5 sept.	Entraînement	Ven 12 sept.	Entraînement
Sam 9 Août	Repos	Sam 16 Août	Repos Footing indiv (45')	Sam 23 Août	Stage de pré-saison Ligugé - Montmorillon Ligugé - Nouaillé 2	Sam 30 Août	Ligugé 1 Coupe de France	Sam 6 sept.	Championnat	Sam 13 sept.	Coupe de France
Dim 10 Août	Repos	Dim 17 Août	Repos	Dim 24 Août		Dim 31 Août		Dim 7 sept.	Championnat	Dim 14 sept.	Coupe de France

- En cas de vacances ou d'indisponibilités, pensez à nous prévenir le plus tôt possible.
- Pour chaque entraînement, pensez aux chaussures pour jogging et chaussures de foot.
- Des modifications et adaptations (jours et horaires d'entraînements) pourront éventuellement être apportées au cours de la préparation

### Rappel coordonnées :

Entr. général : Guillaume Favrelière : 06 83 11 91 57    Entr. U19 Jean Marie Contreiras : 06 33 29 28 71  
 Entr. 2 : David Gandon : 06 77 17 56 15    Entr. Gardiens Christophe B : 06 33 05 77 64  
 Entr. 3 : Emmanuel Pומרoulie : 06 63 39 93 89

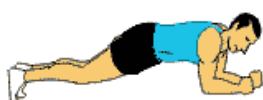
# Fiche exercices

## Travail renforcement musculaire/gainage

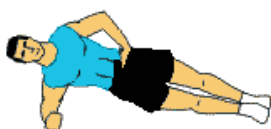


### Exercices statiques :

5 X 30 à 45'' (selon niveau indiv.) entrecoupé de 30'' de récup.



**Gainage ventral**



**Gainage costal**



ROUDNEFF



ROUDNEFF

### Exercices dynamiques :

5 X 10 à 15 répétitions (selon niveau indiv.) et 1' de récup entre les séries



3



**Double crunch**



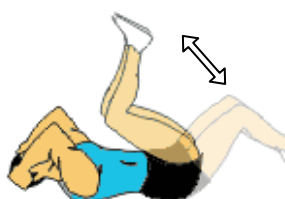
**Ciseau costal**



**Crunch-abdos cr**



**Pompes sur genoux**



**Crunch inversé**



**Soulevé de fesses**